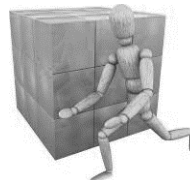
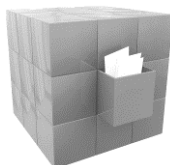


# KOMBINATION DISCO-FOX & FOXTROTT



## Übersicht


- **Unterrichtsidee**
- **Schwerpunkt Disco-Fox-Grundschrift**
- **Tanzhaltung**
  - Disco-Fox Partnertanz
- **Schwerpunkt Foxtrott-Grundschrift**
- **Schwerpunkt Mix der Tanzstile**
- **Präsentationsidee**
  - Präsentation
  - Schlussbild
- **Videos**
  - Aufwärmen (1)
  - Disco-Fox-Grundschrift (2)
  - Lehrerdemo Mix (3)
  - Präsentation (4)
- **Quellenverzeichnis**

## Unterrichtsidee

Der Disco-Fox sowie der Foxtrott sind eher lockere Paartänze, die mit ihren einfachen Grundschritten innerhalb kürzester Zeit erlernt werden können. Beide werden in einem Viervierteltakt getanzt. Wir *kombinieren* beide Tänze zu einem Mix.

Bei ungleicher Geschlechterzahl der SuS können auch geschlechtergleiche Paare gebildet werden, da der Grundschritt bei Jungen und Mädchen fast gleich ist, bis auf den Fuß, mit dem sie beginnen.

Am Ende wird das Erlernte zu einer Endpräsentation zusammengeführt und ein Abschlussbild erstellt.

Die Stunde beginnt mit *Lockerungsübungen*, um die SuS zu motivieren ihre Bewegungen mit lockerer Durchlässigkeit zu tanzen. Jeder soll sich passend zum Rhythmus der Musik frei im Raum bewegen. Tipps wie: „Schwingt eure Hüfte“, „Bewegt eure Arme“ und Vieles mehr können von der Lehrkraft gegeben und vorgeführt werden. Das lockere Tanzen soll Prinzip der Stunde sein. ▶  1

### Wichtig

- **"Tip" sollte nur mit Fußspitze erfolgen**
- **"Tip" schnell setzen/ schnellere Musik**
- **Kleinere Schritte machen**
- **Anwippen**

## Schwerpunkt Disco-Fox-Grundschritt

Damit der Grundschritt des Disco-Foxs später mit dem Partner optimal angewendet werden kann, ist es wichtig, dass dieser ohne Probleme beherrscht wird. Der Grundschritt ist für Mann und Frau gleich, jedoch beginnt der *Mann* mit dem *linken Fuß vorwärts*, die *Frau* mit dem *rechten Fuß rückwärts* und dann umgekehrt. Die gemischte Gruppe wird also in eine Mädchen- und eine Jungengruppe geteilt (soweit dies aufgeht, sonst in zwei gleichgroße Gruppen). Die Gruppen stellen sich gegenüber. Die Männer bekommen separat zu den Frauen den Grundschritt kurz von der Lehrperson vorgemacht.

**Frau:** Ausgangsstellung (1) - rechts rück (2) - links rück (3) - rechts Tip (4) - rechts vor (5) - links vor (6) - rechts Tip (7)

**Mann:** Ausgangsstellung (1) - links vor (2) - rechts vor (3) - links Tip (4) - links rück (5) - rechts rück (6) - links Tip (7)



Ausgangsstellung

### Wichtig

- Sich aufeinander abstimmen, gleichzeitig beginnen
- Schritte laut an- bzw. mitzählen

## Tanzhaltung

Die Tanzhaltung wird bereits in den zwei getrennten Gruppen eingeführt, nachdem der Disco-Fox Grundschrift verinnerlicht wurde und ab sofort im Paartanz ausgeführt. Die Frau hebt dafür ihren rechten Arm um einen 90°-Winkel an und ihren linken Arm leicht angewinkelt mit der Hand auf Augenhöhe. Das Gleiche macht der Mann nur spiegelverkehrt. Nun wird der Grundschrift in Kombination mit der Haltung geübt. Im weiteren Verlauf beim Paartanz hat der Mann seine rechte Hand auf dem linken Schulterblatt der Frau. Somit entsteht eine angenehme Ablage für den linken Arm der Frau. Die linke Hand des Mannes und die rechte Hand der Frau liegen locker ineinander.




Tanzhaltung seitlich



Tanzhaltung frontal

## Disco-Fox Partnertanz

Als nächsten Schritt, soll sich jeder einen Partner suchen und es wird zusammen auf ein langsames Lied der Paartanz geübt. Damit die SuS beim Tanzen nicht auf den Boden schauen, kann die Lehrperson amüsante Anweisungen geben. Beispiel: Die SuS sollen die Augenfarbe ihres Tanzpartners benennen können. ▶  2

## Schwerpunkt Foxtrott-Grundschrift

Jetzt wird nach dem gleichen Prinzip der Foxtrott erlernt. Die SuS bekommen erneut die Aufgabe die Schritte der Lehrperson nachzumachen.

Der Grundschrift ist für den Mann und die Frau ebenfalls gleich, jedoch beginnt der Mann auf links und die Frau auf rechts, wie beim Discofox.

**Frau:** Ausgangsstellung (1) - rechts rück (2) - links rück (3) - rechts seitwärts (4) - schließen (5) - rechts vor (6) - links vor (7) - rechts seitwärts (8) - schließen (9)


**Mann:** Ausgangsstellung (1) links vor (2) - rechts vor (3) - links seitwärts (4) - schließen (5) - links rück (6) - rechts rück (7) - links seitwärts (8) - schließen(9)



Foxtrott-Grundschrift

Die Tanzhaltung entspricht ebenfalls der des Discofoxs. Die SuS sollen nun paarweise den Foxtrott tanzen.

## Schwerpunkt Mix der Tanzstile

Die SuS bekommen die Anweisung, die beiden Tanzstile zu vermischen und eigene Figuren einzufügen. Eine Lehrerdemonstration, wie dies aussehen könnte, soll zeigen, dass der Kombination keine Grenzen gesetzt sind. ▶  3

## Präsentationsidee


Am Ende der Unterrichtsstunde gibt es eine Gruppenpräsentation, welche beispielsweise auf Schulfesten aufgeführt werden könnte.

### Präsentation

Die SuS stellen sich in einem Kreis abwechselnd nach dem Geschlecht auf und halten sich zu Beginn an den Händen, sie sollen mit dem Discofox Grundschrift beginnen. Nun kann die Lehrperson entweder eine Choreografie vorgeben oder die SuS sollen sich selbst überlegen, wie sie durch einbauen ihrer Ideen in eine Dauerschleife mit Partnerwechsel gelangen können.



### **Eine Choreografie könnte wie folgt aussehen:**

Die Frauen beginnen sich mit dem rechten Fuß nach hinten, die Männer mit dem linken Fuß nach vorn in Richtung Kreismitte (siehe Bild). Nachdem der Grundschrift zweimal ausgeführt wurde, wird die Frau nach innen eingedreht und steht einem Mann gegenüber. Anschließend werden einmal der Discofox-Grundschrift und der Foxtrott-Grundschrift getanzt. Mit einer Drehung wird sich zum rechten Partner rausgedreht, sodass Paare entstehen. ▶  4

### Schlussbild

Sobald die Musik endet, soll sich jedes Paar in der Mitte einfänden. Die Männer sollen ihre Partner in Szene setzen und in dieser Position einfrieren. So entsteht ein Schlussbild.



Schlussbild

## Quellenverzeichnis

### Abbildungen / Fotos

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Alisa Piepenschneider, Frederike Gottschalk, Johannes Geißler, Jasser Bayyari

### Video

Nummer	Urheber
1-4	Alisa Piepenschneider, Frederike Gottschalk, Johannes Geißler, Jasser Bayyari

### Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist
1	Ding	Seeed
3	Marathon	Helene Fischer
4	Coco Jambo	Mr. President

### Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1,3,4	KNSU Portal: Musikstudio	Pop (instrumental)	04/Mixro	CCMixer

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Alisa Piepenschneider, Frederike Gottschalk, Johannes Geißler, Jasser Bayyari / Lehramts- studierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissen- schaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz